



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم علوم الصحة الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

العلاقة بين التكوين الجسماني و الثقافة الغذائية
لطلاب كلية التربية الرياضية
بمقترح مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة
الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

محمد أسامه عبد الخالق عبد العظيم
معيد بقسم علوم الصحة الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

إشراف

دكتور

محمد سعد اسماعيل
أستاذ بيولوجيا الرياضة ووكيل كلية
التربية الرياضية للبنين لشئون الدراسات
العليا والبحوث- جامعة بنها

دكتور

ياسر زكريا متولي
مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعه بنها

دكتور

محمود السيد ابراهيم
مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعه بنها

١٤٤١ هـ - ٢٠٢٠ م

مقدمة ومشكلة البحث

لقد أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير المجتمع الحديث للوصول به الي أعلى المستويات في مختلف مجالات الحياة عن طريق التعرف علي ما وهبه الله للإنسان من قدرات متعددة في محاولة لتحقيق القدر الأكبر من الاستفادة بأستخدام النظريات العلمية المعاصرة وتطويرها لخدمة المجتمع وتطوره .

يعتبر النمو ظاهرة طبيعية تتعرض لها جميع الكائنات الحية بما في ذلك الإنسان الذي يتميز بطول فترة نموه، حيث أن لهذه الظاهرة عدة مظاهر منها مورفولوجية ونفسية وعقلية وأجتماعية وبالرغم من كون النمو عملية مستمرة إلا أن بعض العلماء قسموه الي عدة مراحل عمرية لتسهيل دراسته، كما أهتم بعض العلماء بهذه الظاهرة وبمظاهرها وخصوصا المختصين بمجال التربية البدنية والرياضة والذين يركزون أهتمامهم علي النمو الجسمي الظاهري وتكوينه فضلا عن النمو البدني والحركي والنفسي.

والثقافة الصحية من أهم الأركان الرئيسية في قضية الرعاية الصحية نظرا للتطور العلمي والتكنولوجي المستمر في المجال الصحي وخلال القرن الحالي تغير شكل ونظام ومتطلبات المجتمع الصحية تبعا لذلك، والثقافة الصحية لها تأثير عميق في شخصية الفرد وسلوكه حيث تشكل اسلوب الحياه ويشكل السلوك الطبيعي جانبا من جوانب الثقافة الصحية لتحسين الصحة والوقاية من المشاكل الصحية، كم تساعد الثقافة الصحية علي زيادة المعرفة الصحية وتحسين قدرة الناس علي اتخاذ القرارات والاجراءات اللازمة لحل مشاكلهم الصحية، فالثقافة الصحية هي اول عناصر الرعاية الصحية وعملية التربية الصحية وسليمة فعالة لتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية والغذائية فمحصلة الأفراد من المعلومات الصحية عن طريق الثقافة الصحية والغذائية تغير اتجاهاتهم وسلوكهم الصحي والغذائي الي الافضل، وللثقافة الغذائية دورا هاما في مجال الرعاية الصحية حيث تعد جزء من التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة للمجتمع، وواجب حيوي ووسيلة أساسية لتحقيق صحة المجتمع.

وتعتبر تربية الناشئ الصحية والغذائية هي المجموع العام لتجاربه التي تساهم في تكوين المعارف والاتجاهات والعادات الصحية والغذائية المحمودة، وضمان صحة الأسرة والمجتمع فالتربية الصحية والغذائية التي يتلقاها الفرد تعينه على بلوغ مستوى أفضل من الصحة عن

طريق إكسابه الرغبة في ذلك ووعيه بالمشاكل الصحية والغذائية الملازمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعه عن طريق اكتسابه للمعلومات الأساسية.

أصبح المجال الغذائي في السنوات الأخيرة ذات اهتمام علي المستوي العالمي والقومي، نظرا لازدياد كثافة السكان وقلة الانتاج من المواد الغذائية خصوصا في الدول النامية، فإن نسبة كبيرة من الأفراد في هذه الدول قد يعانون من سوء التغذية وقله توافر المواد الغذائية الضرورية، أو قله توافر الوعي الغذائي السليم، كما تعتبر الثقافة الغذائية عاملا هاما لجميع الأفراد حتي بالنسبة للأغنياء منهم، لأن اختيار الغذاء المناسب وتناوله بكميات معينة والتي تتناسب مع حجم ونوع النشاط اليومي للأفراد علي جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية والمراحل السنوية المختلفة، وتعتبر دعامة كبيرة من دعائم الطب الوقائي وركيزة أساسية للسلامة الصحية.

وعلي المدى البعيد نجد ان العادات الغذائية تكون حلقة مغلقة مما تتعلمه الأم في طفولتها عن التغذية والطعام تظل معها طوال حياتها وتعلمه بالتالي لأطفالها وتطبيق علي أفراد اسرتها الذين ينقلوه بدورهم إلي أسرهم، بالإضافة إلي أن هناك ثلاث فترات يتم فيها التغيير السريع للعادات الغذائية، وهي فترة للفظام والمراهقة ومنتصف العشرينات نتيجة لتترك منزل الأسرة وتكوين عائلة جديدة .

ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠١١م) إن للتنقيف الغذائي والصحي للناشئين دور هام في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أي مجتمع يجب أن يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية علي تنمية الوعي الصحي والغذائي للناشئين وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئا من فرض الأمر على الناشئ متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل ناشئ علي استعداد نفسيا وعاطفياً للقيام بمهامه وواجباته البدنية والمهارية والخطية التي تتطلبها رياضته التخصصية.

ويشير المتولي حسين (٢٠١٢م) نقلا عن أسامة راتب (١٩٩٨م) إلي أن المعرفة بقواعد التغذية الصحية تساعد الفرد علي تحقيق الصحة المثلي، بينما عدم معرفة الفرد بالوعي الصحي لتناول الغذاء قد يؤدي إلي حدوث بعض المشاكل الصحية مثل البدانة وأمراض القلب والسكر، ويجب تناول الغذاء المتوازن أكثر من الغذاء بكثرة، فالغذاء المتكامل يشتمل علي جميع المواد الغذائية ويحتوي علي جميع العناصر الغذائية وفق احتياجات الجسم.

ويشير الكثير من العلماء أن إلي وجود مظهرين أساسيين للنمو هما النمو التكويني والنمو الوظيفي ويقصد بالنمو التكويني نمو الطفل في الشكل الجسماني من حيث الطول الكلي للجسم

وطول أجزائه وأبعاده المتنوعة وكتلة الجسم التي تمثل وزنه، ويقصد بالنمو الوظيفي نمو الوظائف الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المختلفة لتساير تطور حياة الطفل.

ولذلك فدراسة قياسات البناء الجسماني (التركيب الجسمي - التكوين الجسماني) والعلاقات الكامنة ورائها يعتبر أهم الوسائل التي يمكن الاعتماد عليها في توصيف جسم الانسان ومتابعة عملية النمو الجسمي في مختلف المراحل العمرية، كما تكفل لنا فهم وإدراك ديناميكية النمو الجسمي بشكل أدق وأوضح، كما أنه لا يجب الاعتماد فقط علي الطول والوزن لمتابعة النمو واعتبارها المؤشرات الوحيدة للنمو الجسمي، هذا لأن تحديد مراحل النمو والتعرف علي معدلات سرعة النمو وكذلك نسب الزيادة في أجزاء الجسم يساعدنا في التعرف علي مدي التغير الحادث في كل جزء من أجزاء الجسم.

وعلى الرغم من ذلك فقد أصبح في العصر الحالي نسبة الدهون مؤشر غير كافٍ للتعرف على التكوين الجسماني للرياضي والحكم من خلاله على مستواه وذلك في ظل وجود أجهزة حديثة مثل Body composition analyzer وهو جهاز تحليل مكونات الجسم والذي تم استخدامه في هذا البحث والذي من خلاله يمكن دراسة أكثر من متغير للتكوين الجسماني مثل كمية الدهون بالجسم، وكمية الماء بالجسم، الكتلة العضلية، نسبة معادن العظام، معدل استهلاك السعرات الحرارية والتمثيل الغذائي بالإضافة الي مؤشر كتلة الجسم.

كما يشير **خالد عطيات، عاكف طيفور (٢٠١١م)** أن هنالك العديد من طرق قياس مكونات الجسم المستخدمة في مختبرات الفسيولوجي والتي تستخدم على نطاق واسع، وعلى الرغم من صدق وموضوعية وثبات هذه الاختبارات، إلا أنه ومن خبرة الباحثين الشخصية ومن خلال عملهم كمدرسين لعلوم الحركة والأداء البدني وطرق القياس والتشخيص البدني في مختبرات الرياضة، فقد لوحظ أن طرق القياس الشائعة والمستخدمه حالياً لا تخلو من عيوب واضحة فعلى سبيل المثال :تعد طريقة التوزين تحت الماء والقياس بالملقاط أكثر الطرق الشائعة استخداماً لتقدير دهون أجسام الرياضيين ، وهي طرق صادقة وموضوعية، إلا أنها تتأثر بعدد من العيوب مثل استهلاكها للوقت وكذلك عدم رغبة الأشخاص بالكشف عن مناطق معينة من أجسامهم باعتبارها عورة، كما هو الحال في معظم الدول العربية والإسلامية وشهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بدراسة الصفات البدنية والتركيب الجسمي والمكونات التي يجب أن تتوفر باللاعبين وخاصة لاعبي المستوى العالي كل حسب اختصاصه حيث إن دراسة الصفات البدنية والتركيب الجسمي ومكونات الجسم قد شغل بال الباحثين منذ مدة طويلة وهو من الأهمية بمكان لكل من اللاعب والمدرّب على حد سواء.

وتتميز مرحلة المراهقة بالنمو السريع وما يصاحبها من تغيرات هرمونية وتغيرات في جميع الوظائف الحيوية بالجسم، من حيث نمو المعدة والقناة الهضمية وزيادة الشهية للطعام وتزداد كميته الطعام المتناول . كما تنعكس الخصائص النفسية العامة لمرحلة المراهقة علي السلوك الغذائي للمراهق، وقد تساعد الاضطرابات النفسية علي الإصابة بالسمنة والنحافة علاوة علي انتشار منتجات بعض الشركات الغذائية لبعض المواد الغذائية والوجبات الخفيفة والحلويات والمياه الغازية، وإقبال الطلاب عليها مما يؤدي أيضا إلي الإفراط في تناول السكريات التي قد تعرض للبدانة ولمرض السكر الذي يؤثر تأثيرا ضارا علي الناحية الصحية ويحد من الشهية لتناول الطعام، الأمر الذي يؤدي إلي عدم الحصول علي الإحتياجات الكاملة من الغذاء الصحي المناسب.

وتعتبر الكليات والمعاهد هي المركز الأساسي للبحث والتعليم كما انها المكان المميز لإجراء التحليل النقدي وتقديم الاقتراحات الإيجابية والملائمة التي تخص المشكلات الصحية والبيئية والعمل علي حلها بأسلوب مناسب يتماشى مع الاساليب العلمية.

كما ان عدم معرفة الفرد بالسعرات الحرارية المطلوبة من العناصر الغذائية قد يعرض لزيادة الوزن والسمنة لعدم تناسب توزيع المواد الغذائية وفقا للنشاط الرياضي الممارس، كما ان زيادة اقبال الافراد علي تناول المواد البروتينيه من اجل اكتساب العضلات القوية اعتقادا منهم بان الافراط في تناول المواد يؤدي الي زيادة الكتلة العضلية وهذا اعتقاد خاطئ .

ومن خلال الدراسات العديدة للمشاكل الصحية بين طلبة الجامعة ظهرت مشاكل شخصية مختلفة والتي تبحث لها عن حلول فطالب الجامعة شغوف ان يتعلم عن الصحة، التغذية، وعن كيفية منع التعرض لجميع اشكال المرض.

وان المشاكل الصحية لطلبة الجامعة لا يمكن تجاهلها فالبيئة الصحية والخدمات الصحية والتثقيف الصحي يجب وضعها في برنامج يؤثر ايجابيا علي المعلومات والاتجاهات الصحية والغذائية لكي يؤثر علي الثقافة الغذائية.

كما ان المعلومات الغذائية سواء للرياضيين او غير الرياضيين هامه للمحافظة علي الصحة ورفع الكفاءة البدنية والوقاية والتخلص من البدانة والوقاية من مشاكلها الصحية المختلفة وما اكده ايضا (ميتشيل كولنز ٢٠١٠م) بالمؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر_ التربية البدنية والرياضة مارس ٢٠١٠م كلية التربية الرياضية جامعة حلوان علي ان هناك اهمية كبيرة جدا في اكساب الثقافة والعادات الغذائية السليمة للأفراد من بداية سن المدرسة كذلك المراهقين والنشء الرياضي في الاندية وذلك للمحافظة علي الصحة.

ومن خلال ما أُتيح للباحث من دراسات ومراجع وأبحاث في مجال مكونات الجسم ودراسة متغيراته المتعددة وكذلك الدراسات التي تناولت مرحلة المراهقة وفترة الشباب وإهتمامهم بالصحة والعادات الغذائية مما دفع الباحث بالتفكير في عمل دراسة تتناول متغيرات التكوين الجسماني والثقافة الغذائية للطلاب في المرحلة الجامعية وخاصة طلاب التربية الرياضية وكذلك من خلال عمل الباحث يجد بعض الطلاب المتقدمين للإلتحاق بالكلية في فترة إختبارات القدرات يوجد لديهم بعض الزيادة في الوزن وأحياناً الشكل الخارجي للبناء الجسماني يبدو عليه عدم الإعتياد علي ممارسة الرياضة بالإضافة للتعامل مع الطلاب في فترة الإعداد البدني في بداية الدراسة و بسؤال الطلاب عن العادات الغذائية و مدى إرتباطهم بالسلوكيات الصحية في الغذاء وجد الباحث تباين في العادات و السلوكيات لتلك الطلاب مما دفع الباحث لتلك الدراسة للتعرف عي الفروق بين الطلاب الرياضيين و غير الرياضيين من الملتحقين بالكلية في متغيرات التكوين الجسماني و مستوي الثقافة الغذائية لكلا منهم .

أهمية البحث

أ- الأهمية "العلمية"

بناء مقياس للثقافة الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى للتعرف علي مدب إمام الطلاب بالثقافة الغذائية وتأثيرها علي التكوين الجسماني للطلاب.

ب- الأهمية "التطبيقية"

١- التعرف علي مستوي الثقافة الغذائية لدي الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين عينة البحث من خلال مقياس الثقافة الغذائية.

٢- التعرف علي التكوين الجسماني لدي الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين عينة البحث من خلال جهاز body composition.

٣- التعرف علي العلاقة بين مستوي الثقافة الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني كدراسة مقارنة.

هدف البحث

يهدف البحث الي :

- ١- التعرف علي مستوي الثقافة الغذائية لدي الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بنها.
- ٢- التعرف علي التكوين الجسماني للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الاولى للتربية الرياضية بنها.
- ٣- معرفة ما هي الفروق بين الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين في مستوي الثقافة الغذائية والتكوين الجسماني
- ٤- التعرف علي العلاقة بين مستوي الثقافة الغذائية والتكوين الجسماني للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الاولى لكلية التربية الرياضية بنها.

تساؤلات البحث

- ١- ماهي مستوي الثقافة الغذائية لدي الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بنها ؟
- ٢- ما هي مؤشرات التكوين الجسماني للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى لكلية التربية الرياضية بنها ؟
- ٣- ما هي الفروق بين الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين في مستوي الثقافة الغذائية والتكوين الجسماني؟
- ٤- ما العلاقة بين مستوي الثقافة الغذائية والتكوين الجسماني لدي الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بنها ؟

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنين بنها.

عينة البحث

١. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب الرياضيين بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين (جامعة بنها) للعام الجامعي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠م) والبالغ عددهم (٤٠) طالب.

٢. تم إختيار عينة عشوائية من الطلاب الغير رياضيين بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين (جامعة بنها) للعام الجامعي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠م) والبالغ عددهم (٦٠) طالب.

٣. وتم اختيار (٢٠) طالب لإجراء الدراسات الاستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية (١٠) من الطلاب الرياضيين و (١٠) من الطلاب غير الرياضيين قيد البحث.

وسائل جمع البيانات :

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه علي النحو التالي :

- قياس التكوين الجسماني باستخدام جهاز body composition analyzer

- مقياس للثقافة الغذائية .مرفق (٣) إعداد الباحث

الدراسات الاستطلاعية

١-الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من الأحد ٢٩/٩/٢٠١٩م إلي الأحد ٦/١٠/٢٠١٩م لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك من أجل:
* إيجاد الصدق والثبات لمقياس الثقافة الغذائية.

٢-الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من الأثنين ٧/١٠/٢٠١٩م إلي الخميس ١٠/١٠/٢٠١٩م كلية التربية الرياضية حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد (١٠) طلاب
- هدف الدراسة

١- الإختبار جهاز قياس التكوين الجسماني (Body Composition) والتأكد من سلامته وتشغيله.

٢- تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الاختبار لكل لاعب.

٣- التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز.

- الدراسة الأساسية :

- قام الباحث بإجراء القياس لعينة الرياضيين في مقياس الثقافة الغذائية من تصميم الباحث يوم الاثنين الموافق ٧/١٠/٢٠١٨م.
 - وتم القياس لعينة الغير الرياضيين في مقياس الثقافة الغذائية من تصميم الباحث يوم الثلاثاء الموافق ٨/١٠/٢٠١٩م.
 - وتم القياس لعينة الرياضيين في متغيرات مكونات الجسم يوم الاحد الموافق ١٣/١٠/٢٠١٩م.
 - وتم القياس لعينة غير الرياضيين في متغيرات مكونات الجسم يوم الاحد الموافق ٢٠/١٠/٢٠١٩م.
- المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قيمة (ت).
- معامل الارتباط.
- اختبار L.S.D.
- اختبار "ف" .

الإستنتاجات والتوصيات:

الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفي حدود طبيعة العينة واستنادا علي المعالجة الاحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث الي الاستنتاجات التالية :

- ١- اظهرت النتائج وجود فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في **Fat** .
- ٢- اظهرت النتائج وجود فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في **Muscle** .
- ٣- اظهرت النتائج وجود فروق غير دالة احصائيا بين الرياضيين وغير الرياضيين في **BMI** و **Water** و **Bones** .
- ٤- اظهرت النتائج وجود فروق غير دالة احصائيا بين الرياضيين وغير الرياضيين في مستوى الثقافة الغذائية.

التوصيات

- ١- إجراء المزيد من الدراسات علي المتغيرات في التكوين الجسماني للأفراد في مرحلة التعليم قبل الجامعي.
- ٢- التفكير في عمل دراسات تتبعية في هذه الدراسة.
- ٣- زيادة الموضوعات في المناهج العلمية لمرحلة التعليم قبل الجامعي للتعرف علي كل ما يتعلق بالثقافة الغذائية.
- ٤- توضع الابحاث العلمية الهامة التي تجري في هذا المجال موضوع التنفيذ من قبل المسئولين.
- ٥- الاهتمام بنشر الثقافة الغذائية لدي الطلاب في المدارس وخاصة مرحلة التعليم قبل الجامعي.
- ٦- زيادة المعلومات الغذائية ونشرها لدي مدرسي التربية الرياضية وايضا الزائرات الصحية بمؤسسات التعليم قبل الجامعي.
- ٧- تصميم البرامج الغذائية المثالية ومعرفة الوجبات الصحية السليمة.
- ٨- اجراء دراسات اخري علي عينات مختلفة في الاعمار السنوية لتحديد السلوك والعادات والمفاهيم الغذائية.
- ٩- العمل علي أعداد الدورات الثقافية والدورات العلمية بالمدارس والأندية ومراكز الشباب، ويدعي اليها بعض العلماء والمختصين بالجوانب الغذائية، وذلك لتناول بعض المعلومات التي تهتم المجتمع، وايضاح الخصائص البدنية والفسولوجية والتي تؤثر عليها الثقافة الغذائية ، وكيفية المحافظة علي أفضل معادلاتها.